

**SKRIPSI**



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
UPT SMPN 1 PANCA RIJANG KAB. SIDRAP**

*A SURVEY ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS  
UPT JUNIOR HIGH SCHOOL 1 PANCA RIJANG SIDRAP DISTRICT*

**ILHAM MASRI  
1231040134**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
UPT SMPN 1 PANCA RIJANG KAB. SIDRAP**

*A SURVEY ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS  
UPT JUNIOR HIGH SCHOOL 1 PANCA RIJANG SIDRAP DISTRICT*

**ABSTRAK**

**Ilham Masri, 2019.** Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa UPT SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap *Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan.* Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Dr. Irvan Sir, M.Kes dan H. Iskandar, S.Pd, M.Pd).

Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa UPT SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap. Variabel adalah Kesegaran Jasmani Siswa UPT SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa UPT SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap, sedangkan sampelnya adalah dengan jumlah siswa 20 orang. Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan tes kesegaran Jasmani. Teknik analisis data yaitu dengan analisis deskriptif Kualitatif. Berdasarkan hasil analisis Program SPSS untuk mengetahui hasil Rendah, Rata-rata dan Tertinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani Siswa UPT SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap Klasifikasi kategori Kurang dengan jumlah nilai 11 dari semua nilai rata-rata yang ditemukan dari tes dan Pengukuran TKJI.

**Kata kunci :** *Survei, KesegaranJasmani, Siswa*

## **PENDAHULUAN**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti. Dalam kesegaran jasmani berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Dalam olahraga suatu kebutuhan vital dalam kehidupan manusia yang dilakukan secara

konsisten akan memberikan manfaat berupa kesehatan dan kebugaran yang tak ternilai harganya lahir dan batin sehingga hidup bisa menjadi lebih seimbang. Bahkan orang yang gemar melakukan olahraga maka kecenderungan untuk memiliki umur yang panjang sangat besar dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan mempertahankan kondisi fisik.

Dalam kesegaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Engkos Kosasih (1985:10) Siswa yang mempunyai kesegaran jasmani dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika

mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa. Selain itu siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga untuk beraktivitas diluar jam belajarnya.

Karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula gairah untuk belajarsehinggadapat tercapai tujuan pendidikan nasional mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi para siswa, dengan sendirinya tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani(Dangsina Moeloek, 1984 : 12). diantaranya adalah : makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olah raga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan.

Kesegaran jasmani telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kesegaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam

menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Di samping itu untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik. Perlunya perhatian dan pembinaan akan pentingnya kebugaran jasmani yang sesuai dengan unsur-unsur yang terkandung didalamnya agar kualitas hidup lebih baik serta membantu perkembangan dan pertumbuhan fisik siswa akan berjalan dengan baik.

Dalambangku pendidikan seorang siswa mampu menemukan secara tidak langsung dapat menunjang aktivitas fisiknya agar lebih maksimal untuk menjaga kebugarannya, daya tahan jantung dan paru-parumerupakan kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam mensuplai oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang relatif lama. Kebugaran kardiovaskuler sangat penting dalamhaliniuntuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen

dan menyalurkannya keseluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme dengan hemat.

Seorang siswa akan terlihat kurang bugar saat beraktivitas walaupun aktivitas ringan. Bisa dikatakan unsur-unsur yang terdapat pada kebugaran jasmani itu bergantung pada daya tahan jantung dan paru-parunya. Oleh karena itu, memahami kebugaran kardiovaskular atau kebugaran jantung dan paru-paru dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani yang paling pokok. Untuk melatih kebugaran tersebut sebagai orang tua harus membimbing anak di rumah maupun guru yang membimbing siswa di sekolah dalam melatih gaya hidup yang aktif. Pada kenyataan yang ada di lapangan, sebagian orang tua dari siswa yang di ketahui hanya memperhatikan perkembangan dan prestasi anak disisi afektif dan kognitif saja. Sedangkan perkembangan dan prestasi dari segi

psikomotorik sebagai penunjang perkembangan afektif dan kognitif kurang diperhatikan dari orang tua siswa. Maka pentingnya peran pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai salah satu mata pelajaran yang ada di Sekolah sehingga menuntut siswa untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik dan memperoleh hasil belajar yang maksimal. Salah satu sekolah yang ada di Sidrap yaitu SMPN 1 Panca Rijang.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Kesegaran Jasmani**

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kondisi agar kesegaran jasmani tetap baik. Sehingga banyak terlihat pria ataupun wanita, tua maupun muda melakukan latihan-latihan olah raga, baik di lapangan- lapangan atau di jalan-jalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang merupakan dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat dalam aktifitas.

Namun demikian masih banyak yang belum mengetahui atau mengalami kesulitan dalam mendefinisikan kesegaran jasmani. Dari kata

*(physical fitness)* mencakup pengertian yang luas dan kompleks, sehingga tidaklah begitu mudah untuk menyusun suatu batasan secara tepat, memahami pengertian dan makna dari kesegaran jasmani maka pendapat-pendapat para ahli yang menyimpulkan sebagai berikut:

Sadoso Sumosardjuno (1992 : 19) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Menurut Sukadiyanto (2005: 61) kesegaran jasmani

adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Menurut Tri Nurharsono (2006: 52) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Ditinjau dari segi faal kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Dangsina Moeloek (1984 : 2).

Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kesegaran

jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

## **METODE PENELITIAN**

Bab ini terdiri atas lima sub bab yaitu variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data. Dalam metode

yang digunakan diperlukan ketelitian sehingga akan diperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Maka penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian dan juga harus dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Adapun langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Kuantitatif. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Pengukuran tingkat kesegaran jasmani Indonesia. Deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara obyektif Soekidjo (1993: 135)

## **B. Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Panca Rijang Jl. Andi Nohong Rappang Kec. Panca Rijang Kab. Sidrap.

## **C. Desain Penelitian**

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah variabel bebas yaitu Klarifikasi kesegaran jasmani. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif Kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran TKJI. Dalam Suharsimi Arikunto(2006: 56)Metode survei adalah suatu peneyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari

kekurangan- kekurangan secara faktual

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Sebagaimana yang dikatakan oleh Sutrisno Hadi (1989:220) bahwa:Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Sesuai dengan pengertian populasi di atas, maka sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap.



## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposivesampling* dimana teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap. Sebanyak 20 orang.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SMPN 1 Panca Rijang Jl. Andi Nohong Rappang Kec. Panca Rijang

Kab. Sidrap. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap dengan subyek penelitian berjumlah 20 Siswa sampel. Analisis data menggunakan deskriptif deskriptifkuntitatif yang disajikan. Sebelum dilakukan analisis data penelitian

## PEMBAHASAN

SMPN 1 Panca Rijang berada di Jl. Andi Nohong Kec. Panca Rijang Rappang Kab. Sidrap, Sulawesi Selatan. SMPN 1 Panca Rijangsalah satu sekolah favorit yang berada di kabupaten Sidrapdari perkembangan teknologidan perubahan global, siswa lebih dominan menghabiskan waktunya bermain game, menonton televisi, maupun internetan hingga berjam-jam dibanding beraktivitas dengan temannya di luar rumah, banyak siswa menggunakan kendaraan sendiri meski jarak dari rumah ke

sekolah tidak terlalu jauh sehingga mempertahankan kondisi fisiknya kurang sehingga bergerak sangat membosankan dan berpikir simpel saja tanpa mereka sadari manfaat berolahraga dan beraktifitas fisik dalam keseharian kita.

Suasana kondisi lingkungan sekolah dan karakter guru merupakan suatu rangkaian dalam pembentukan karakter seorang siswa apalagi dalam mendidik, membina untuk sehat dan membuat bibit berprestasi akan memberi efek pada kualitas kerja, produktivitas kerja dan juga kesehatan mental yang lebih baik. ditambah didikan yang berada diluar sekolah seperti keluarga untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan cara berolahraga, mengurangi penggunaan teknologi yang tidak bermanfaat dan memanfaatkan waktu luang untuk menjaga kondisi fisik dengan berolahraga atau rekreasi.

Kesegaran jasmani sangat berperan penting bagi seseorang untuk beraktivitas yang dilakukan di rumah maupun di luar rumah dengan baik dan tidak mengalami kelelahan berlebihan setelah selesai melakukan tugas atau kegiatan.

Berdasarkan hasil data survei tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Panca Riang melalui tes dan pengukuran TKJ dengan jumlah nilai dari hasil rata-rata dengan jumlah Nilai 11 dengan Klasifikasi dalam kategori kurang pada tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Panca Riang. Dari 20 ditemukan hasil survei individu dari tes dan Pengukuran TKJ siswa kategori sedang 2 siswa, dan 18 siswa dalam kategori kurang.

Kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang adalah kesanggupan untuk melakukan pekerjaan atau melaksanakan

tugasnya sehari-hari dengan komponen fisik yang dimiliki, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang secara tiba-tiba atau mendadak, Hal inilah yang membedakan orang yang memiliki kesegaran jasmaninya baik dan tidak. Setiap masing-masing individu mempunyai latar belakang komponen fisik dan aktivitas yang berbeda sehingga mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

Hal ini disebabkan oleh beberapa factor kemungkinan. 1) Umur, Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkatan kesegaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. 2) Jenis kelamin kegiatan fisik yang dilakukan siswa putra dan putri biasanya berbeda sehingga akan

berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani masing-masing.

3) Bentuk tubuh kesegaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya. 4) Keadaan kesehatan tidak bisa dipungkiri apabila kesegaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. 5) Gizi asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang karena akan dapat mengisi kebutuhan gizi tubuh. 6) Berat Badan berat badan yang ideal akan dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang dalam melakukan pekerjaan secara mudah dan efisien. 7) Tidur atau Istirahat istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot, istirahat yang cukup sangat perlu

bagi tubuh dan pikiran dengan makanan dan udara.8) Kegiatan Jasmani atau Fisik kegiatan jasmani atau fisik apabila dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan dapat membuat hasil yang positif seperti mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan yang tidak diberi kegiatan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Deskriptif analisis data survei tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap melalui tes dan Pengukuran TKJI.

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap Hasil penghitungan menggunakan tes dan pengukuran TKJI data tingkat kesegaran jasmani

siswa SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap menghasilkan nilai lari 50 m rata-rata sebesar 9,37 dengan nilai (3). Kemudian pull up 60 detik rata-rata 6,7 dengan nilai (2) dilanjutkan dengan sit up nilai rata-rata 27,9 dengan nilai (3), Hasil vertical jum menemukan nilai rata-rata 40,75 dengan nilai (1) padalari 1000 m rata-rata 5,71 dengan nilai (2).

2. Hasil survei individu dari tes dan Pengukuran TKJI siswa SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap dari 20 sampel kategori sedang sebanyak 18 siswa dan dalam kategori kurang sebanyak 2 siswa.
3. Klasifikasi nilai dari jumlah keseluruhan nilai yang dihasilkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Panca Rijang Kab. Sidrap dalam Klasifikasi

kategori Kurang dengan jumlah total penilaian 11 dari hasil nilai rata-rata yang ditemukan dari tes dan Pengukuran TKJI.

## **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan melihat perkembangan daerah dan teknologi yang lebih mendalam.
2. Dalam karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti berikutnya harus lebih mengembangkan dan menyempurnakan kekurangan dari penelitian ini.
3. Pemerintah

Memberikan tambahan aturan-aturan yang lebih baik dari sebelumnya agar lebih bisa menumbuhkan etika dan moral yang berkualitas sebagai calon penerus-penerus bangsa Indonesia pada khususnya.

## **4. Guru**

Tindakan guru harus cepat sigap dan cerdas memahami permasalahan siswa agar kegiatan atau pembelajaran yang dilakukan siswa tidak menimbulkan rasa bosan mengikuti pembelajaran penjas. Agar siswa bisa lebih aktif bergerak dengan kegembiraan tanpa sadar agar terhindar dari kurangnya bergerak. Sehingga secara tidak langsung siswa memelihara bahkan meningkatkan kebugaran jasmani dari aktifitas yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul kadir Ateng. (1992), *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Agus, Suprijono. 2012. *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Angsina Moeloek dan ArjadinoTjokro, 1984.*Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: BumiAksara
- Depdiknas, (2010).*Model Pembelajaran*, Malang: Pusat Kurikulum Baltibang Depdiknas
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Research Jilid I & II*. Yogyakarta :Andi Offset
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hermawan, Rahmat. 2012. *Ilmu Faal Dasar*. Universitas Lampung : Bandar Lampung
- Nur.Ichsan.Halim. 2011. *Tes dan Pengukuran Kebugaran jasmani*. Makassar. Universitas Makasar.
- Nixon, JE. andCozens. 1963. *Pengantar Sosiologi*. Yayasan Kanisius. Yogyakarta
- William, Jesse.Feiring. 2001. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*
- M. Ngalim Purwanto. (2002). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Musa, Mohammad. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Fajar Agung
- RusliLutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.

- Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Kesehatan Olahraga*. Penerbit PT. Grafindian Jaya. Jakarta.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi, 2006, *Metode Penelitian Survei (Editor)*, LP3ES, Jakarta.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Cetakan Keenam. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Soekidjo Notoatmodjo. 1993. *Pengantar Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Tri Nurharsono. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Winataputra, Udin S. dkk. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka